

# 赵佳:坐家里同样能健身

□记者 谢新奥

## 不可盲目追求线条

不同于人们对女博士刻板严肃的印象,赵佳面对近报记者时显得幽默而健谈,或许这与她常年坚持健身有很大关系。

对她而言,健身是专业,但更是爱好。1月9日,面对近报记者,赵佳用专业却易懂的语言,带记者入了健身的门。她说,常人往往把健身想的太复杂、太专业,其实,即使下班回到家中,也能随时进行健身练习。

赵佳常说,现在人们把健身想象的太过功利了,似乎提到健身,必然要与马甲线、人鱼线联系在一起,其实,这是一种本末倒置的行为。“健身的首要目的是健康,优美的形体应该是人们追求健康过程中自然而然形成的结果,但如果刻意追求所谓的身体线条、肌肉棱角,却容易适得其反。”

赵佳曾受邀前往一些健身俱乐部授课,她意外发现,这些形体壮硕的健身教练们,身体的伤病反而比正常人还要多。

“他们健身的目的性太强了,就是为了练肌肉,是为了好看,而不是为了身体健康。”赵佳解释,其实,健身最应该练习的并不是四肢这些容易显轮廓的地方,而是核心力量区域——所谓核心力量,指的是附着在腰椎、髋部和骨盆联合周围的肌肉和韧带产生的力量。这个区域,就相当于身体的中轴线。

“核心力量就好比地基,四肢力量好比地基之上的楼房,地基打不好就开始盖楼,当然容易受伤。”赵佳说,这些健身教练拥有比常人更为壮硕的四肢肌肉,也导致核心力量区域更容易受伤。

## 大学生更应重视健身

作为一名大学老师,赵佳对学生群体的关注仍要更多一些。



赵佳在卧室进行哑铃训练。记者 郭建政 摄

“身体素质太差了,这对孩子们来说不是什么好事。”赵佳说,我们国家的孩子在上大学之前往往忙于学业,无暇锻炼,等到考上大学之后,明明有了充足的健身时间,却不知珍惜。

赵佳说,她曾有一年观察过大学体育课的定点投篮,有将近50%的女生,连站在罚球线把球投向篮筐的力量都缺乏。赵佳说,其实健身确实应该从小抓起。一般来说,在孩子5-8岁时,最适合提升身体的灵敏性,8-12岁时,就比较适合提升速度和柔韧性,而要想做系统的健身训练,尤其是力量的练习,则要等到16岁以后,最好是18岁之后。

而18岁之后,正是一般学生升入大学的日子,这健身的黄金四年时间被白白浪费,身为健身专家的赵佳当然有些惋惜。

赵佳说,其实健身并没有这么复杂,对于学生而言,平时在宿舍里,做个俯卧撑,仰卧起坐,或者深蹲起跳,都是很好的健身方式。

而对于已经工作的白领人群,赵佳也有自己独特的健身技巧。她说,在家中健身完全可以不借助器械,一些简单的垫上健身动作就能完全满足日常的健身需求。

## 精彩预告: 赵佳教你家庭健身

为了帮助读者更好地了解健身,赵佳特地挑选了几组最适合人们在家中进行的健身动作。包括腹桥、肩桥、侧桥、superman等。这些健身内容,都将在下周的近报新年特刊中为您一一呈现,千万不要错过哦。

## 周活动

### 江西婺源观光行

活动类型:长线户外旅行  
开始时间:3月17日07:00至3月19日23:59

活动地点:婺源  
报名截止:3月16日17:08  
活动领队:高峰,电话13869194003

集合时间:3月17日06:00于省体育中心集合

景点介绍:“中国最美的农村”——婺源,是朱熹故里,自古享有“书乡”之美誉,拥有高达81.5%的森林覆盖率,是全国首批生态旅游示范区,国家3A级旅游景区。它以田园牧歌式的优美风光和保存完好的古文化、古建筑、古树、古洞而被人称为“最后的香格里拉”。目前已形成了“一区四线”20个景区(点)的旅游产品格局。

行程安排:3月17日早上06:00集合,06:30准时出发,乘坐大巴奔赴婺源,中途可多次停车休息,观赏沿途风景,晚上在屯溪老街住宿。

3月18日08:00集合前往婺源。先路过樟村,欣赏婺源最长的板凳桥。中午在清华自由午餐,远拍宋代廊桥——彩虹桥。餐后至花田乡,欣赏绵延200亩的油菜花田。晚上前往江岭住宿。

3月19日早起赶往一号观景台,拍摄日出晨景。拍摄完毕以后,回村中早餐,接着往下走,依次前往二号、三号、四号观景台,不同角度拍摄江岭油菜花梯田风光。午餐后集合返程,约凌晨12点到达济南。

## 达人档案

赵佳,运动训练学博士,同时是我国第一位体能专业女博士,美国南佛罗里达大学访问学者,教育学博士后。

2008年12月至2010年12月,担任国家网球队体能教练,随队参加了联合会杯女子网球团体赛、美国ITF女子职业网球巡回赛、美国网球公开赛、中国网球公开赛等顶级赛事。

2007年12月,赵佳受邀担任中央电视台“奥运舵手”电视节目项目制作顾问。次年8月,她接受了中央电视台新闻联播和焦点访谈的采访。

# 订《近报》 山东有线 好礼相送

邮发代号23-5001,零售5元,全年订价156元

<h3>济南</h3> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、可获赠“高清畅享馆”3个月免费体验。</li> <li>2、可获赠“全家福付费频道套餐”3个月免费体验。</li> <li>3、可获赠“快乐学堂”3个月免费体验(需要用户家庭开通双向)。</li> </ol>	<h3>青岛</h3> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、可获赠“宽带初体验”(包含20兆宽带、云游戏、青岛点播3个月)。</li> <li>2、可获赠“高清畅享馆”3个月免费体验。</li> <li>3、可获赠“快乐学堂”3个月免费体验。</li> <li>4、可获赠“青岛点播”3个月免费体验,还可为双向用户免费提供视频点播盒一台。(1、3、4项仅限区市选择办理)</li> </ol>	<h3>济宁</h3> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、济宁有线标清用户可获赠60元特惠包半年(19套专业频道)。</li> <li>2、济宁有线高清单向用户可获赠100元高清畅享馆37选5节目包半年。</li> <li>3、济宁有线高清双向用户可获赠120元“电影随时看”节目包半年。</li> </ol>	<h3>菏泽</h3> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、可获赠“山东有线”高清增值付费包年卡一张。</li> <li>2、可获赠“山东有线”高清畅享馆半年体验卡一张。</li> <li>3、可获赠“山东有线”20M宽带季度体验卡一张。</li> <li>4、可获赠“山东有线”同步课堂三年卡一张。</li> </ol>
<h3>聊城</h3> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、有线电视用户即可免费开通高清畅享馆3个月。</li> <li>2、广电宽带用户即可免费获赠3个月宽带时长。</li> <li>3、在山东有线营业网点购买电视机,即可获赠价值288元的高清畅享馆1年。</li> <li>4、购买文广高清、华数点播或快乐学堂1年,即可享受电视院线40元预付点播款。</li> <li>5、购买高清畅享馆,享受买1年送1年优惠。</li> </ol>	<h3>德州</h3> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、赠送“高清畅享馆”3个月、同步课堂3个月。</li> <li>2、免费开通互动电视,赠送高清点播,赠送家峪教育3个月、新东方3个月。</li> </ol>	<h3>日照</h3> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、可获赠“家+福”特惠包(20套)6个月体验卡一张。</li> <li>2、可获赠“家+福”至尊包(48套)3个月体验卡一张。</li> </ol>	<h3>莱芜</h3> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、购买惠民机套餐可直接抵现金100元。</li> <li>2、办理融合套餐优惠现金50元。</li> <li>3、获赠三个月高清畅享馆节目包。</li> <li>4、订阅《近报》并同时关注山东有线莱芜分公司官方微信,可获赠“爱家”暖冬手套一副。</li> </ol>
<h3>潍坊</h3> <p>订阅2017年《近报》报纸,办理融合套餐立即减免50元。</p>		<h3>泰安</h3> <p>可获赠高清畅享馆3个月免费体验,更加送“全年频道时移回看”。</p>	<h3>滨州</h3> <p>可获赠“高清畅享馆”3个月免费体验。</p>

\* (注:以上所有优惠均为多选一;不可异地订报异地享受赠品;以上赠品只适用于山东有线电视用户;关于赠品最终解释权归各地分公司所有。)

订阅渠道: 全省各地邮局、山东有线全省各地营业厅、大众报业集团发行站

详情可咨询: 中国邮政客服电话: 11185 山东有线客服电话: 96123 大众报业集团发行服务电话: 4001176556 《近报》发行部电话: 0531-85051848 0531-85051537